

Vortrag & Mitmach-Aktion mit Sabine Mohr



SELBST
HILFE
GRUPPE



SABINE
MOHR



YOGA VON HERZEN

aus Isolation und Trennung
zu Einheit und Verbundenheit

19. Mai 2019 • 13.00 – 15.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus | Rathausplatz 3 | 64385 Reichelsheim

Kontakt: Werner Niebel
Tel.: 06161 1570



EX-IN Genesungsbegleiter
kontakt@shg-apd.de

„Ich bin überzeugt, dass man fast alles schaffen kann, wenn man es ehrlich will.“

Sabine Mohr hat sich auf ihre eigene Entdeckungsreise begeben, um innere und äußere Balance für ihr Leben zu erreichen. Die gebürtige Odenwälderin verbrachte 18 Lebensjahre in Kanada. Dort leitete sie internationale Schüler austauschprogramme und organisierte Mitmach-Events, Seminare und Workshops für Kinder und Erwachsene. Sie ist ausgebildete Gesundheitstrainerin, Brain Power Wellness & Energy Yoga Lehrerin. Inzwischen wohnt sie in Oberzent-Beerfelden und bietet unter anderem Kurse in „Easy Energie Yoga“ und Reisen für Menschen mit oder ohne Mobilitätseinschränkung an.

Programm:

Im Vortrag informiert Sabine Mohr über Easy Energie Yoga und gibt Antwort auf die Frage: Was ist eigentlich Yoga von Herzen? Des Weiteren wird erklärt warum sich einfache Energieübungen positiv auf unsere seelische Gesundheit auswirken können. In den Vortrag fließen diverse persönliche Erlebnisse der Referentin mit ein. Eine ca. 45 – minütige Mitmach-Aktion lädt ein, Yoga von Herzen selbst kennen zu lernen. Mit einer Fragerunde klingt die Veranstaltung aus.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Getränke bitte selbst mitbringen.

Yoga von Herzen – Easy Energie Yoga hilft um:

sich leichter und beweglicher zu fühlen,
Stress abzubauen,
Konzentration und Ausdauer zu steigern,
Schmerzen zu lindern,
das Immunsystem zu stärken.

Erlauben Sie sich Gefühle von Vitalität, Liebe, Freude, Gelassenheit und emotionaler Stabilität in allen Bereichen Ihres Lebens zu spüren. Es geht!

www.sabinemohr.com

sabine@sabinemohr.com • Tel.: 0151 24508111

Mit freundlicher Unterstützung:

